A DOUA CHAKRA – Swadhishana- chakra Sacrala

"Inteles: Dulceata
Localizare: Abdomenul inferior, organele genitale, uter
Element: Apa
Functii: Dorinta, placere, sexualitate, reproducere, emotii
Stare interioara: Sentimente
Stare agregare: Lichida
Glande: Ovare, testicule,
Alte parti ale corpului: Uter, organele genitale, rinichi, vezica urinara, sistemul circulator, prostata, toate fluidele corpului, intestinul gros, membrele inferioare.
Disfunctii: De natura sexuala, obstretico-genicologice, disfunctii ale organelor de reproducere, impotenta, frigiditate, probleme la uter, la rinichi sau la vezica, intepenirea partii de jos a spatelui, splina, sistem urinar, sciatica.
Culoare: Portocaliu
Simt: Gust
Samanta sunet: Vam
Vocala: O
Guna: Tamas
Corp Ceresc: Luna
Metal: Staniu
Mancare: Lichide
Verb corespunzator: Eu simt
Ramura yoga: Tantra
Aroma: Radacina de orris, gardenie, damiana, yasomie, trandafir, ylang -ylang
Minerale: Carneol, Piatra lunii, Coral, Chihlimbar, Citrin, Topaz
Petale: 6
Animale: Makara, pesti, vietati marine
Arhanghel: Gabriel
Forta principala de actiune: Atractia contrariilor
***Orientarea catre sine:** Multumirea de sine
Identitatea: De tip emotional
Obstacol: Sentimente de vinovatie
Activitate excesiva: De natura sexuala, dependenta de placeri, violarea drepturilor altora, manipulare prin seductie, atasament obsesiv, dependenta emotionala.
Activitate deficienta: Inadaptare si dizabilitate sociala, frigiditate, teama de sex, lipsa dorintei, pasiunii, excitatie emotionala, negarea placerii, atitudine rigida.

Activitate echilibrata: Miscari gratioase, inteligenta emotionala, ablitatea de a trai placerea, educarea sinelui, adaptarea la schimbari, relatia buna cu natura .
Dependente: Alcool, sex,
Traume si abuzuri: De tip sexual, emotional, neglijente, respingere emotionala, manipulare, abuz fizic, alcoolism in familie, negarea sentimentelor copilului, probleme mostenite(incest, probleme sexuale)
Strategie de vindecare: Terapia prin miscare fizica, eliberarea emotionala, acceptare si educarea naturii copilaresti a sinelui, exercitii in relatiile interumane, masaj si atingeri multiple.
Afirmatii Vindecatoare: Imi accept si constientizez sexualitatea; Sanatatea fizica este puternica si pura; Merit sa traiesc placerile vietii; Viata este placuta; Ma misc usor si fara efort;*

" Svadhisthana, chakra a doua, corespunde functiilor corpului care au de-aface cu lichidele, precum circulatia sangelui, eliminarea urinei, sexualitatea si reproducerea, cat si cu calitatile apei. Aceasta chakra este centrul sexualitatii, dar si al emotiilor, senzatiilor, placerii, miscarii si ingrijirii."

"Emotiile sunt strans legate de miscare si avandu-si originea in inconstient, prin miscare li se permite sa ajunga in constient. Curgerea energiei intre cei doi parteneri dintr-un cuplu angajat intr-o activitate sexuala, nu se limiteaza in nici un caz la un schimb intre organele genitale. Un cuplu aflat fata in fata are toate chakrele aliniate intre ele. Datorita intensitatii excitatiei sexuale, fiecare chakra vibreaza mai intens, iar trecerea energiei de la un corp la celalalt este amplificata si imbunatatita la fiecare nivel. Cuplul poate alege sa concentreze aceasta energie la nivel fizic, mental sau al chakrei inimii. Pielea poate fi considerata stratul exterior al sistemului nervos. Ingrijirea faciliteaza controlul productiei de hormoni, responsabili cu cresterea, prin stimularea sistemului limbic al creierului.

Exercitii pentru a doua chakra
Exercitiile pentru deschiderea celei de-a doua chakre implica miscarea soldurilor si a abdomenului inferior. Exercitiile pentru tot corpul implica atingere si ingrijire,

putand fi vorba de masaj sau activitate sexuala. Totodata, baile fierbinti, inotul si ceea ce tine de ingrijirea personala sunt benefice chakrei a doua.

- Postura triunghiului (Trikonasana, Parivrtta Trikonasana)
- Postura cobrei/lacustei (Bhujangasana/ Salabhasana)
- Postura arcului (Dhanurasana)
- Postura cu capul pe genunchi (Paschimottanasana)
- Leganarea bazinului
- Postura Broastei (Baddha Konasana)
- Cerculete cu soldurile
- Foarfeca “
- Tehnici de respiratie (Pranayama)